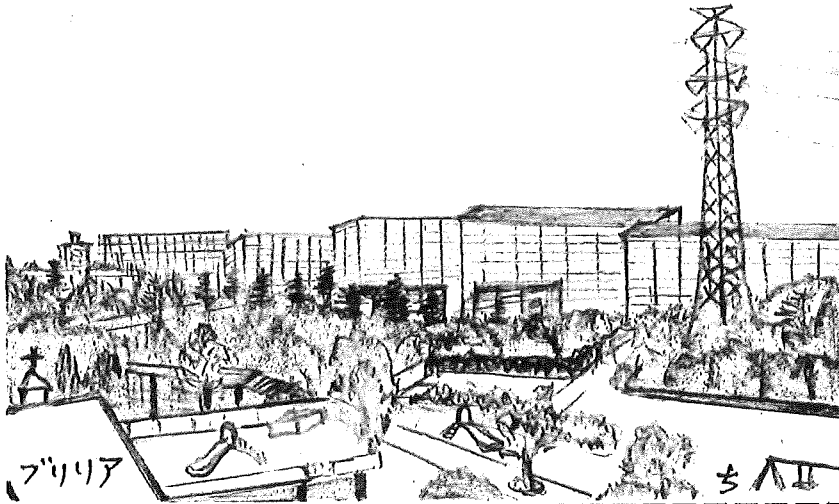




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 中部地域包括支援センターだより

#### 『世界アルツハイマーデー』

毎年9月21日は『世界アルツハイマーデー』です。なぜ9月なのか？というと、1994年9月21日「国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、WHO(世界保健機構)と共同で、会議の初日であるこの日を『世界アルツハイマーデー』と宣言をしたことから始まりました。そのため、9月は認知症月間とし、様々なところで認知症への理解を呼びかける活動を行っています。

1994年から30年の今、日本の高齢化率も急速に上昇し、平均寿命も伸びています。平成29年度高齢者白書によると、2012年は認知症患者数が約460万人、高齢者人口の15%という割合だったものが2025年には5人に1人、20%が認知症になるという推計もあります。認知症の要因は加齢にあることから、超高齢社会で暮らす私たち誰もが認知症になりうる、他人ごとではないということです。令和元年に発表された厚労省の認知症施策の基本的考え方では、「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進」していきとされています。

認知症になっても進行を緩やかにするには、その方が尊厳と希望をもって、そしてそれが保持できる環境が必要です。具体的には、生きがいや役割を持ち生活する本人と、それを支える周囲の理解です。認知症だから何もできない・危険とやめたり、止めるのではなく、どうやったら出来るのかを本人と仲間で考え、実行することが大切です。様々な知識を仲間とともに吸収し、皆さんが皆さんを認め合い、困っている人がいたら「どうしたの？」と正面から声をかけられるそんな仲間作り・地域づくりが大切です。

是非この機会に、皆さんで認知症の事を学び合っていただければと思います。  
中部地域包括支援センター長 永瀬 一郎

### 福祉亭からのお願い

福祉亭はNPO法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1000円です。「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆様には賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

### 令和4年9月の福祉亭

秋バテという言葉が生まれたそうです。夏バテから秋バテに。高齢期は、この寒暖の差に身体が順応しません。高温多湿が、ジツに応えます。永山団地には、大雨の被害はほぼないかと思いますが、爽やかな秋風にそろそろ吹かれてみたいものです。

8月末には、自治会の花火が上がりました。地域防災委員さんたちのお力だそうです。ゆる～い花火が、思いがけず予想外の大人気で、たくさん見物客が夜空を見上げ、明るい閃光に久しぶりの解放感を味わう時になりました。

多摩市では、今、ニュータウン再生推進会議が開かれて、将来のニュータウン像が論じられています。

ニュータウン初期入居の永山諏訪団地の有り様も含め、若者が住みたい街の姿を模索しています。計画から実際の街が姿を現すまでには、15年の時間を要するようです。私たち全員が、新たなニュータウンの街の姿を見ることはできかねるかとも思いますが、語られている再生計画は、キラキラと眩しい情報です。そこには、未来の多摩市が輝いています。

俳句

八十路坂越えし大暑の誕生日

凡中

名月やわが身を写す影法師

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

生協の品選びつつ夜短し

沙齋

グラウンドも空もからっぽ炎天下

光子

蟹サボテン花に見る母今も生き

量子

廃校に幾星霜や草茂る

太郎

笹飾り親が叶える子の願ひ

菊丸

草でさえ学びつつ育つ油照り

花野

かばんの中

浜崎登志子

ある日  
君からかばんをもらった  
財布を入れ、手帳を入れ  
メガネも入れて  
異国の風も入れた

いろんな色をもったかばんに  
ペットボトルも入れた  
ペンケースも入れ  
小さな日傘も入れた

かばんは重く  
まるでかばんが歩いているようだ  
でも  
かばんと私はとてもなじんでいった  
友達のように

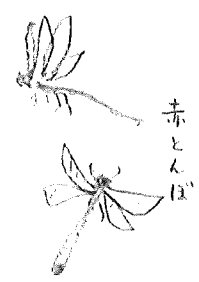
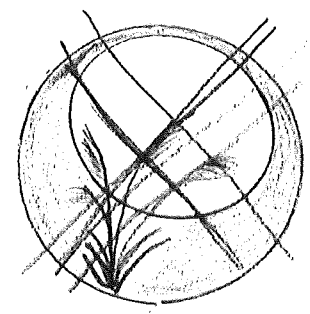
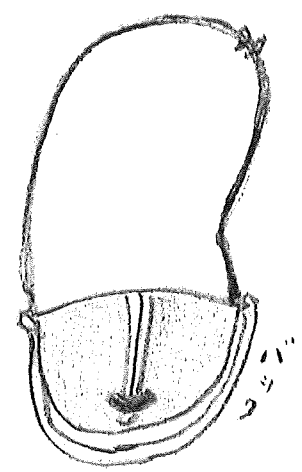
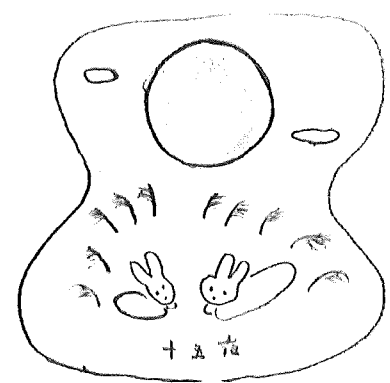
大きくなったかばんに  
夏の風を入れた  
秋の風もはいるだろう  
たくさんの人の笑いも入れた

手触りが良く  
どんどん優しい色になっていく

悲しみもすみっこに入れた  
悲しみは悲しみのままでよい

あの町もこの町も  
このかばんを肩にかけ歩いた

あとは  
ふるさとの匂いを入れればいだけ



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今年の夏はたいへん暑い日が続きました。そのためか、エアコンの効いた部屋で冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎ、身体を冷やしてしまった人がたいへん多くいらっしゃいました。気づかぬうちに冷えが身体に入り込み、血液の循環を滞らせ、暑いのであまり動かぬうちに、冷やして筋肉を硬くしてしまっています。そこで急に立ち上がったれば、「ギクッ」と来るのも当たり前です。

二本足で歩く人間にとって、腰痛は持病のようなものです。普段は元気でも、ちょっと疲れがたまって血行が悪くなると腰に痛みが出てきます。それはよくあることです。

激しい痛みのギクッ腰は、なんの前触れもなく突然起こります。ちょっとしたもの(ほこりひとつでも)を持ち上げたときや、不意に腰を捻ったときなど強い痛みが走って動けなくなります。筋肉や筋膜の軽い傷で、俗に「スジを痛めた」といいます。腰をひねったときに、筋肉や筋膜が強く引っ張られ、そのため炎症が発生して痛みが出るわけです。これが急性の腰痛です。

また、ぎっくり腰に似た症状の椎間板ヘルニアは、腰の骨や椎間板に異常があり神経根を圧迫するため、腰や足に痛みやしびれなどが出て動きが鈍くなります。

慢性の腰痛は、血液の循環が悪くなり、筋肉が疲労して痛みが生じます。放っておくと筋肉が硬くなって「ぎくっ！」と…。

朝、目が覚めたときに腰が痛むけれど、動き始めると痛みがなくなるというのは血行不良によるものです。寝ている間はあまり筋肉は動きません。そのために血行不良になり痛みが起こります。動くことで血行が良くなるので、症状が軽くなって楽になります。

いずれの腰痛にも鍼がよく効きます。鍼の刺激により、脳内モルヒネのエンドルフィンが出て痛みを和らげ、副交感神経が優位になり血行をよくしていくので、腰が楽になっていくのです。急性期の腰痛は、重症、軽症を問わずまずは安静です。急性の場合は入浴は禁止です。症状がある程度軽くなったら、なるべくぬるい温度(39℃～40℃ぐらいが理想的)にして、20分くらいつかるといいでしょう。アルコールも当然禁止です。アルコールを飲むことによって充血が起こり炎症が悪化するためです。

大切なことは、鍼治療を受けるだけでなく、腰部や腹部の筋力強化や縮んだ筋肉を伸ばして、筋肉の機能を改善して腰を支える力を強めるようにしてください。積極的に筋肉トレーニングやストレッチをすることが必要です。自分で治すという気持ちが必要です。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠を十分にとって気をつけて下さい。ではまた。

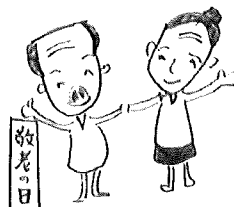
9月にまつわるあれやこれや… 若人塾・高橋和生

9月に関する暦雑学を少し。ドラえもんのことについては皆さんもすでにご存知だと思います。あの愛くるしい猫型ロボットや登場人物たちが織りなす長寿番組ですが、ドラえもんの誕生日は2012年9月3日。さらに言うと、身長129.3cm、体重129.3kg、ジャンプ力129.3cm。おまけにネズミから逃げる速さは129.3km/h。とにかく1293という数字の組み合わせにこだわっています。なぜこの数字なのか。実はこの数字、連載当時の昭和44年(1969年)の小学4年生の平均身長129.3cmから来ているそうです。


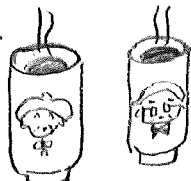

次に9月19日が名字の日だというのはご存知でしょうか。明治3年(1870)年9月19日に出された「平民名字許可令」に由来するそうです。強制ではありませんでしたが、平民にしてみれば、今まで何百年も名(苗)字なしで不自由なことはなかったのに、急に明治に言われてもかなり迷惑だったようで、なかなか普及しませんでした。英語にファミリーネームというのがあります。これを日本語に訳すと、名字とか姓とかいった複数の記載があります。姓とは、簡単に言うと、家の名という意味です。ちなみに、佐藤さん、鈴木さんが増えたのは、昭和8年(1933)年2月13日に発布された平民名字必称義務令に大きく関係しています。この時、佐藤、鈴木などを紹介したため、多くの人とその例に従い、これらを選んだためと言われています。第三位の高橋は地名発祥名字ナンバー1です。

おしまい9月15日は実は「老人の日」です。「敬老の日」との違いはなんでしょうか。「敬老の日」は祝日ですから、誰でもこんな日があるというのは知っていますが、もう一つ「老人の日」って何?というのが正直な反応ではないでしょうか。9月15日は老人福祉法によって定められた記念日で、「国民の老人福祉についての関心と理解を深め、老人自らの生活の向上意欲を促す」という意味合いを持っています。老人の日の由来ですが、聖徳太子が593年に身寄りのない老人たちのための施設「悲田院」を開設した日が9月15日とされているとか、あるいは養老の滝にまつわる話にもたどり着くようです。これらの故事をもとに、昭和22(1947)年9月15日に兵庫県多可郡野間谷村(当時)で村主催の敬老会を催したのが最初だとされています。その後、昭和41(1966)年の祝日法改正によって、敬老の日として祝日に昇格しました。現在では移動するようになりましたが、由来から外れると猛反発もありました。

【参考:「雑学ネタ豆知識のオアシス」HP】



永山福祉亭 2022年9月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土	
				 敬老の日	1	2	3
				3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	
4	5	6	7	8	9	10	
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	
11	12	13	14	15	16	17	
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	
18	19	20	21	22	23	24	
休業	休業 敬老の日	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	休業 秋分の日	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	
25	26	27	28	29	30		
子ども食堂 11時半～	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時		

永山福祉亭 利用可能時間 10～16時（但し、調理業務は15時45分でオーダーストップ）  
 カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。  
 毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずと味噌汁がついています。お召し上がり下さい。